



#02-154

TEXAS DEPARTMENT OF HEALTH
AUSTIN TEXAS
INTER-OFFICE

TO: WIC Regional Directors
WIC Local Agency Directors

FROM: Barbara Keir, Director **(Original Signed)**
Division of Public Health Nutrition and Education
Bureau of Nutrition Services

DATE: December 20, 2002

SUBJECT: BF-000-27, *Breast Is Best: Scientifically Proven Benefits of Breastfeeding*,
correction to English and Spanish Gift Card #6

In November 2002, the new breastfeeding video, *The Benefits of Breastfeeding*, and accompanying lesson, BF-000-27, were sent to all WIC local agencies. An error was made in both the English and Spanish recipes for *Atole* on Gift Card #6.

Gift Card #6 English — One of the ingredients listed was *1 cup masa prepared from masa harina* and the instructions were to *dissolve the masa dough in 1 cup water and strain through a cheesecloth*. The ingredient should be *1 cup masa harina*. The instructions should say to *dissolve the masa harina in 1 cup water and cook in a medium pan for 15 minutes, stirring constantly*.

Gift Card #6 Spanish — One of the ingredients was *2 cucharadas almidón*. *Almidón* does mean starch, but could be interpreted by some people to mean clothes starch. To minimize confusion, this ingredient should be *2 cucharadas de fécula de maíz (tal como marca Maizena o Sumesa maicena)*.

Attached are the corrected versions of Card #6. Please replace the original cards, both English and Spanish and use these corrected copies. If you have questions, or require additional information, please contact Laurie Coker, Breastfeeding Specialist, at (512) 458-7111, extension 3573 or laurie.coker@tdh.state.tx.us or Mary Van Eck, Manager, Nutrition Education and Breastfeeding, Bureau of Nutrition Services, at (512) 458-7111, extension 3484 or mary.vaneck@tdh.state.tx.us.

Attachment



Breastfeeding is a wonderful gift for you and your baby.

Breastfeeding releases hormones that help you relax and be a calmer parent. It helps you bond with your baby and get to know each other better. There is a very special closeness between the breastfeeding mom and her baby that is unlike any other.

Ways the new mom can bond with her baby:

- Breastfeed often. Lots of skin-to-skin contact will increase bonding between you and your baby. (Nursing often will also increase your milk supply.)
- Spend time holding, singing, talking, and reading to your baby.
- Your child is a baby for a short time. Relax and enjoy your baby now. This will help you be a better parent as your child matures.

Card #6

----Fold in half with text facing out, and glue or staple page together----



Atole*

Ingredients

- 3 cups water
- 1 cup masa harina
- 5 cups milk
- 2 tablespoons cornstarch
- 3 cinnamon sticks
- 1½ cups sugar

Dissolve masa harina in 1 cup water. Put into a medium pan and cook for 15 minutes, stirring constantly. Add all remaining ingredients except the sugar. Cook and stir with a wooden spoon until thick (about 30 minutes). Remove from heat. Now add the sugar. Return to heat and cook until sugar melts and atole looks like heavy cream. Remove cinnamon sticks and serve in mugs or cups.

Serves 8

*In Hispanic culture, *atole* is believed to help increase a breastfeeding mother's milk supply. Whether this is true is not known, but it is a tasty, soothing drink!



Champurrado (Chocolate Atole)

Ingredients

- 6 cups milk
- 1 cup masa harina
- 2 cups water
- 1 cup brown sugar, firmly packed
- 3 oz. unsweetened chocolate, grated
- 1 cinnamon stick

Heat the milk and chocolate in a saucepan, stirring to dissolve the chocolate. When chocolate is dissolved, set aside and keep warm. In a different saucepan, mix the masa harina with water and place over low heat. To this, add the cinnamon stick. Cook until mixture thickens and the masa is clear, stirring constantly. Add chocolate mixture and simmer for a few minutes. Remove cinnamon stick and serve.

Serves 6



Alimentar al pecho es un maravilloso regalo para usted y para su bebé

Alimentar con el pecho libera hormonas que la ayudan a relajarse y a ser una madre más tranquila. Le ayuda a fortalecer los lazos de unión con su bebé y a que puedan conocerse mejor. Existe una unión muy especial y un lazo como ninguno entre los bebés y las madres que los alimentan al pecho.

Formas en que la nueva mamá puede fortalecer los lazos de unión con su nuevo bebé:

- Alimente al pecho a menudo. Existe un buen contacto de piel-a-piel que aumentará el lazo entre usted y su bebé. Cuanto más alimente, más cantidad de leche producirá su cuerpo.
- Pase tiempo cargando, cantando, hablando y leyéndole a su bebé.
- Recuerde que su niño será un bebé por poco tiempo. Relájese y disfrute a su bebé ahora. Esto le ayudará a ser una mejor madre a medida que su niño crezca.

Tarjeta de regalo # 6 ---Dóblela por la mitad, con el texto por fuera. Pegue o grape las dos partes---



Atole*

Ingredientes

3 tazas de agua
1 taza de harina de maíz (masa harina)
5 tazas de leche
2 cucharadas de fécula de maíz (tal como marca Maizena o Sumesa maicena)
3 palitos de canela
 $1\frac{1}{2}$ tazas de azúcar

Disuelva la masa harina en una taza de agua. Coloque en una olla mediana y cocine por 15 minutos, mezclando constantemente. Agregue todos los ingredientes restantes excepto el azúcar. Cocine y revuelva con una cuchara de madera hasta que esté espeso (30 minutos aproximadamente), mezclando constantemente. Retire del fuego. Agregue el azúcar. Regrese la olla al fuego y cocine hasta que se disuelva bien el azúcar y el atole se vea como una crema espesa. Quite los palitos de canela y sirva el atole en tazas o tarros.

Esta receta rinde para 8 personas.



Champurrado (Atole de Chocolate)

Ingredientes

6 tazas de leche
1 taza de harina de maíz (masa harina)
2 tazas de agua
1 taza completamente llena de azúcar morena
3 onzas de chocolate, sin azúcar, rayado
1 palito de canela

Caliente la leche y el chocolate en una olla, mezclando constantemente para que se disuelva el chocolate. Cuando se haya disuelto el chocolate, quite del fuego y manténgalo tibio. En una olla diferente, mezcle la masa harina con agua y cocine a fuego lento. A esto agregue el palito de canela. Cocine hasta que la mezcla esté espesa y la masa se aclare. Agregue la mezcla de chocolate y cocine a fuego lento por unos minutos, mezclando constantemente. Quite el palito de canela y sirva. Esta receta rinde para 6 personas.

*En la cultura Hispana, existe la creencia de que el atole puede ayudar a las madres a aumentar su cantidad de producción de leche materna. ¡Aunque esto no se ha comprobado, el atole ciertamente es una bebida sabrosa y refrescante!